Meniere

Talv 2016-2017

22

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Kas te olete kunagi kuulud ennast ütlevat: „Ma teadsin juba ette, et sellest ei tule midagi välja?” Las ma oletan – te ebaõnnestusite oma ettevõtmises.

Kas te olete sellisel ebaõnne hetkel mõelnud, et seda, mida tellite, seda te ka saate? Teie suhtumine paljastab, et te olete kogu aja arvanud, et teie ettevõtmine ei too tulemust. Ei ole siis mingi ime, kui just nii juhtubki. Kui te ületate jalgrattaga plankudest kokkulöödud silda ja kardate pidevalt, et esiratas satub plankudevahelisse prakku, siis sinna see ka satub.

Ärge alustage midagi olulist enne, kui olete kindel, et teie ettevõtmine õnnestub. Kinnitage endale, et te saate sellega hakkama. Mõelge parima lõpptulemuse peale ja uskuge et te olete selleks võimeline. Siis keerate piltlikult öeldes käised üles ja alustate oma tegevust optimistlikult meelestatune, saavutate tulemuse ja kinnitate endale: „Ma teadsin, et saan sellega hakkama!”





Tinnitusest

11/11/2015

Anglia Ruskini Ülikool on avaldanud uue internetipõhise projekti tinnituse all kannatavate inimeste abistamiseks. Arvatakse, et umbes 10% kogu inimkonnast kannatab püsiva tinnituse all ja see arv kasvab pidevalt. Kõige levinum on see vanema elanikkonna hulgas, kuigi ka noortel esineb seda üha sagedamini. Tinnitust õnnestub harva ravida ja see on sellepärast kujunenud eluaegseks krooniliseks nuhtluseks. Tinnitus võib avaldada negatiivset mõju unekvaliteedile, enesetundele ja keskendumisvõimele. See võib viia ka ärevushäirete ja depressioonini. Et olla võimelised pakkuma abi neile, kes kannatavad tinnituse all, on rühm teadlasi moodustanud internetipõhise liikumise, mille nimeks on „Võitlus Tinnitusega". See on online programm, kus jagatakse erinevaid viise tinnitusega toimetulekuks. Projekt on Anglia Ruskini ja Rootsi Linköpingi Ülikoolide vaheline koostöö, mis on juhtivad asutused kognitiiv-käitumusliku teraapia väljatöötamisel. Rühma „Võitlus Tinnitusega" eesmärk on vähendada stressi, ärevust ja depressiooni, mis on seotud Meniere`i haiguse ja tinnituse esinemisega. Kasutatava tehnika eesmärk on aidata kannatajate toime tulla emotsionaalsete ja füüsilisete kõrvaltoimetega nagu stress, vähene keskendumisvõime ja unetus. Osalejad läbivad kogenud kõrvaarstide juhendamisel kaheksanädalase programmi. Selle aja jooksul võivad nad esitada läbiviijatele küsimusi ja rääkida oma olukorrast nind saada pidevat tagasisidet. Dr. Eldré Beukes, audioloogiateadlane Anglia Ruskini Ülikooli nägemist ja kuulmist uurivast osakonnast ütles: *„Hoolimata aastatepikkustest uuringutest ei ole tinnituse ravi veel siiani leitud." „Tavaliselt on võetud omaks arvamus, et tinnituse jaoks ei ole tõhusat ravi. Seega on ka selle all kannatajad tihti masenduses ja lootusetud. Kuigi tinnituse vastu otsest ravi ei ole, on siiski võimalik leevendada tülikat heli. Kuigi paljud inimesed ei tea seda, suudab iga inimene seda peale mõningast juhendamist saavutada. „Rühma "Võitlus Tinnitusega" eesmärgiks on anda nendele, kes kannatavad tinnituse all, võimaluse liituda programmiga igal neile sobival ajal asukohast sõltumata."* Jagatud tehnika põhineb suures osas kognitiiv-käitumuslikul teraapial ja on väga tõhusad, kuid ei ole kuigi levinud. Käesolevas programmis tehakse need kättesaadavaks kõigile abivajajatele. *"See programm on täiesti tasuta ning annab võrdsed võimalused ja sama informatsiooni kõigile osalejatele, olenemata sellest, kus nad elavad"* Uuringu protokolli täpsed tulemused on avaldatud ajakirjas BMJ Open. Akadeemikud tegelevad saadud andmete töötlemise ja uurimisega ning kutsuvad endast teatama täiskasvanuid, kellel on olnud tinnitus vähemalt kolm viimast kuud ja kellel on juurdepääs internetile, et liita neid järgmisse uuringuetappi. Kõik, kes on huvitatud selles programmis osalemisest, võivad leida rohkem informatsiooni projekti veebilehelt
www.tacklingtinnitus.co.uk

Inglise keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Lähedaste osa Meniere`i haiguse puhul

Inimesed, kes on põdenud Meniere`i haigust, teavad hästi, kui tähtis on lähedaste roll haiguse kergendamisel. Mitte ainult raskete haigushoogude ajal, vaid sageli ka nende vahel on haige enesessesulgunud ja mitte eriti seltskondlik. Pidev tinnitus, tasakaaluhäired ja kuulmislangus nõuavad inimeselt kogu jõu, et suuta oma eluga toime tulla. Lisaks füüsilistele probleemidele esinevad veel ka vaimsed probleemid, mis muudavad inimese kergelt ärrituvaks ja pahuraks. Selline olukord nõuab lähedastelt suurt delikaatsust, et mitte halvendada juba niigi kriitilist õhkkonda. Kuigi Meniere`i haigus ei ole haigus selle sõna otseses mõistes, tuleb siiski arvestada, et tegemist on põdejaga. Eelkõige ei tohiks kunagi süüdistada menieerikut oma olukorra üledramatiseerimises. Meniere`i haiguse sümptomid on väga raskelttalutavad ja otsustada, kas haigus esineb lähedasel kergemal või raskemal kujul, on võimatu. Siiski peab teadma, et ka kergekujuline haigus on piisavalt piinav.

Inimesed on erinevad. Ja erinev on ka nende suhtumine oma haigusse. Kui ühele inimesele meeldib olla üksi, siis teine võib vajada lähedase juuresviibimist. Seejuures ei tohiks kunagi muutuda oma abipakkumisega tüütavaks. Piisab, kui küsida, kas põdeja heaks oleks võimalik midagi teha ja jätta ta siis rahule. Ägestumine ei ole siin omal kohal, kuigi menieerik võib olla ajuti raskelt väljakannatatav. Arvestame, et tema olukord on väga raske. Kuna haigushoogude ajal tekib väga tugev higistamine, siis peab olema valmis aitama haigel vahetada ihupesu ja vajadusel ka voodiriideid. Jook peaks olema käepärast, parem, kui selleks oleks piparmünditee, mis omab mõningast rahustavat toimet. Tuba võiks olla hämar, sest ere valgus ärritab silmi. Vaid väga harvadel juhtudel peab ametlik meditsiin haige olukorda nii raskeks, et teda haiglasse transportida. Seega jääb haige eest hoolitsemine ikka ainult lähedaste õlgadele. Paljudele lähedastele on menieeriku eest hoolitsemine koormav ja tekitab piiranguid nende enda igapäevases elus. Kuid see ei pea olema nii. Üheskoos tekkinud olukorda arutades võib jõuda mõlemat poolt rahuldava kompromissini. On tõsi, et haigus seab teatud piiranguid. Nendest peab olema teadlik. Kuid ometi on ka menieerik oma haiguse ajal (ma ei mõtle siin ägedaid haigushoogusid) võimeline tulema toime oma igapäevase eluga. Missuguseid piiranguid seab siis Meniere`i haigus?

1. *Tasakaaluprobleemid*. Menieerikul tekib aja jooksul kartus liikuda iseseisvalt ilma kõrvalise abita rahvarikastes kohtades, lagedatel väljakutel, paikades, kus nägemisväljas olev pilt vaheldub ruttu. Selle alla kuulub ka kõndimine kaupluseriiulite vahel.

2. *Kuulmisprobleemid* Peaaegu iga menieerik on ka vaegkuulja. See põhjustab probleeme suhtlemisel kauplusemüüjate, ametiasutuste töötajate ja ka kaaslastega. 3. *Tinnitus* Lakkamatu tinnitus tekitab stressi. Uni on katkendlik või puudub hoopiski. Samuti raskendab vali tinnitus kaasvestlejast arusaamist. Sellised üleelamised ei möödu jälge jätmata. Menieerik tõmbub endasse, väldib seltskonda, langeb depressiooni. Tekib arvamine, et kuna ta niikuinii ei tule oma eluga toime, siis ta parem ei proovigi. See on just see, mida ta teha ei tohiks. Inimene suudab palju, kui ta on motiveeritud.

1. On võimalik õppida liikuma nii, et see ei tekitaks tasakaaluhäireid. Selleks on olemas vastavad harjutused, mis ei ole rasked, kuid vajavad järjepidevust.

2. Kuulmisprobleemide puhul on abi kuuldeaparaadist. Kui kuulmisprobleem on raskekujuline, on võimalik õppida lugema ka kaasvestleja huultelt. See ei ole lihtne, kuid hea tahtmise puhul saavutatav. Samuti on igati kohal väike selgitus oma kuulmisprobleemist kaasvestlejale. Mõistlik inimene saab sellest aru ja kohandab oma kõne arusaadavaks.

3. Tinnituse puhul on olemas vastavad teraapiad, mis küll ei kõrvalda tinnitust, kuid muudavad selle vähemhäirivaks. Lähedase osaks oleks nende võimaluste arutamine koos menieerikuga ja vajadusel esmane abistamine.

Heinar Kudevita

Krooniline tinnitus

Tinnituse ravi Saksamaal

Kui pärast mõnenädalast ootamist tinnitus ei kao, siis seda võib lugeda juba krooniliseks tinnituseks. Kuid sellegipoolest võib inimene elada täisväärtuslikku elu, kui ta õpib sellega toime tulema. Järgnevalt vatame, kuidas sellega hakkama saada. Luid olgu juba alguses öeldud, et tegemist on pikaajalise protsessiga, mis nõuab inimeselt püsivust ja kannatlikkust.

Püsiv, kuid talutav

Mõiste "krooniline tinnitus" tähendab ainult seda, et teil on pidev kohin kõrvus. Aga te ei pea kannatama või pidama ennast haigeks, sest tinnitus ei ole haigus. Isegi pärast rasket algstaadiumit, mil inimene, kellele tinnitus on uus ja hirmutav kogemus, tuleks näha paranemist. Enamik tinnituse all kannatajaid on õppinud elama. Tavaliselt pööratakse rohkem tähelepanu mitte tinnituse olemusele, vaid selle tagajärjele – helidele peas. Siiski on olemas neid inimesi, kelle jaoks tinnitus omab eriliselt laastavat mõju igapäevaelule. Võib olla probleeme keskendumisega, ilmneb unetus, tundlikkus valjude helide suhtes (hüperkuusia), depressioon, haigus võib põhjustada sotsiaalsete kontaktide vähenemist, inimsuhete kaotust.

Sümptomid ja olukorrad, mida võib õppida juhtima.
Saksa arstide nõuandeid ja teavet



• Leia arst, keda sa usaldad. Aga ära loobu ka isiklikust osast ravis.
• Ära karda esitada küsimusi.
• Kui tinnitust ei ole diagnoositud, kuid arusaamatud helid jätkuvad, ära anna alla, vaid nõua arstilt vastust. See on tema töö..
• Lase koostada omale raviplaan. Selles osalevad osalevad psühholoogid ja arstid, kes soovitavad sulle vajaduse korral abivahendeid kuuldeaparaatide või tinnitusmaskerite näol.
• Liitu tugirühmadega, kus sama saatusega inimesed võiva anda head nõu oma kogemustele põhinedes. Selliseks tugirühmaks on Eestis Eesti Tinnituse ja Meniere Ühing.

Kliinikud tegelevad tinnitusega

Saksamaal on tinnituse all kannatavate patsientide jaoks olemas terve kliinikute võrgustik, kus tegeletakse tinnituse leevendamisega. Kuna tinnitus on suurelt osalt psühhosomaatiline nähtus, vajab selle ravi psühholoogide ja psühhiaatrite aktiivset osavõttu raviprotsessis. See on võimalus taastada inimese elujõud ja töövõime.

Traditsioonilised meetodid tinnituse ravis Saksamaal

Psühhiaatrite osa

Püsiva tinnituse puhul on kõige olulisem selle heli ignoreerimine. Psühhiaatrite tööks ongi õpetada inimesi elama koos tinnitusega ilma sellele tähelepanu pööramata. See ei ole lihtne ülesanne ja vajab patsiendi poolt aktiivset koostööd. Selle õnnestumise korral on võimalik saavutada häid tulemusi juba lühikese aja jooksul. Tinnituse ilmnemisel suhtuvad inimesed liialdatud tähelepanuga sellesse. Tinnitust võib vaadelda kui hoiatust. Kui arst on teinud kindlaks, et see ei ole tingitud mingist haiguslikust nähtusest, on edasine töömaa juba psühhiaatri päralt, kes pakub välja variante, mis inimesele kõige rohkem sobivad. Sellest hetkest alates on inimene vastamisi väljakutsega, mis nõuab temapoolset aktiivset tegevust. Mitte mingil juhul ei tohi jääda lootusetuna ootama muutusi. Neid ei tule, kui me ise ei näe selleks vaeva.

Individuaalne lähenemine

Abi: tervislikud eluviisid, positiivne suhtumine ja stressi leevendavad harjutused. Lisaks

kogemuste vahetamine inimestega, kellel on sarnased probleemid. Osalemine tugirühmade töös. Kogu edasine ravi määratakse individuaalselt. Ei olemas ühte universaalset lähenemist, kuna iga inimene on individuaalne. Ei ole mõtet jooksta ühe arsti juurest teise juurde lootuses, et järgmine pakub paremat ravi.

Kas on tulemusi?

Inimene peab olema aktiivne ja õppima elama koos tinnitusega. Kasulikke nõuandeid saab eelkõige neilt inimestelt, kellel on samasugused probleemid. Saksamaal tegutseb mitmeid tinnitusühinguid, mille hulgast inimene saab valida oma elukoha jaoks kõige sobivama. Kasulik on kohtuda silmast silma kaaskannatajatega ja õppida nende kogemusest. Pidage meele, ainult teie üksi saate teha midagi ära oma heaks, kuid see vajab juhendamist.

Uuenduslik tinnituse ravi Saksamaal - ravi ilma operatsioonita ja ravimiteta

Uuenduslik CR-meetod töötati välja meditsiiniuuringute keskuses Jülichis koostöös meditsiinitehnoloogia ettevõttega ANM. Ravi puhul lähtuti asjaolust, et neuromodulatsioon on närvirakkude sünkroonne hüperaktiivsus, mis avaldub ajukoore kuulmiskeskuses. Vastava helisageduse ja -valjusega signaal, mis patsiendile kuulata antakse, muudab aju helitajumist. Aju nagu petetakse ära ja antakse talle mõista, et sellist heli, mida ta arvab kuulvat, ei ole tegelikkuses olemas.
Selleks on neuroteadlased välja töötanud keeruka matemaatilise algoritmi, mis põhineb CR-tehnoloogial. Eriline, selleks väljatöötatud helisignaal avaldab tervendavat mõju tinnitusele. Neid signaale kasutab raviv spetsialist individuaalselt iga patsiendi puhul. Signaalide helisagedust ja – valjust saab kohandada iga patsiendi vajadustele vastavalt.
Ravimite kasutamine igapäevaelus

Patsientide ravi on väga lihtne: iga päev 4-6 tundi, peavad nad kuulama väikest neurostimulaatorit kõrvaklappide kaudu. See heli on inimkõrvale kuuldamatu, sest suvad veidi kõrgemal inimese kuulmislävest. Kõrvaklapid ei häiri telefoniga rääkimist.

Aju vajab aega, et õppida midagi uut.

Soovitatav ravi kestus CR-akustilise neuromodulaatoriga on 9-12 kuud. Uuringud on näidanud, et esimene paranemine tuli pärast kaksteist nädalat kestnud seansse, enam kui kaks kolmandikku patsientidest tunnistasid, et nende tinnitus on vähenenud. Üheksa kuu pärast umbes kolmveerand patsientidest olid rahul saadud tulemustega.

Tinnitus: klassikaline määratlus

Tinnitus - meditsiiniline termin helina või vilistamise kohta kõrvus. Tinnitusheli võib olla missugune tahes. Kui sellel ei ole välist heliallikat, loetakse igasugune tajutav heli tinnituseks.

Peamine probleem on selles, et müra peas või kõrvus on vaid väheste eranditega kuuldav ainult selle all kannatajale.

Sel juhul me räägime subjektiivsest tinnitusest.

Tinnitus ei ole haigus, kuigi lihtsuse mõttes seda tekstides nii nimetatakse! Tinnitus on samasugune sümptom nagu valu.

Tinnitus - hoiatus, et me oleme kogenud füüsilist või emotsionaalset üleelamist. Ei pea ravima mitte tinnitust, vaid nähtust, mis selle esile on kutsunud. Seetõttu on väga oluline avastada põhjustaja.

Probleem on selles, et põhjuseid võib olla väga erinevaid ja need ei ole kõik sugugi selgepiirilised.

Põhjused võivad olla kuulmislangus, meid ümbritsevat müra, Meniere`i haigus (peapööritus) ja teised orgaanilise päritoluga haigused. Tinnitus võib isegi viia täieliku kuulmiskaotuseni (Paljud spetsialistid eitavad seda). Probleemid kaelalülide või lõualuuga võivad suurendada tinnitust. Teatavates stressi- ja mürarohketes piirkondades võib tinnitust esineda sagedamini.
Üsna sageli on võimalik tegeleda haiguse põhjustega. Kahjuks ei põhjusta aga mitte alati tinnitust orgaanilised haigused. Haigustest põhjustatud tinnitus võib kaduda täielikult, kuid selle hooletussejätmise puhul võib jääda krooniliseks. Seetõttu on oluline alustada raviga varajases staadiumis.

Tinnitusega kohanemine

Isegi kui tinnitus jääb krooniliseks, on enamikul juhtudel on võimalik hakkama saada või lihtsalt õppida sellega elama. Nii näiteks umbes pooled Saksamaal elavad tinnituse all kannatavad ei tunne mingit ebamugavust. Ülejäänud õpivad sellega toime tulema.

Kui tinnitust võtta haigusena, muutub see koormavaks igapäevaelus. Tinnitus võib põhjustada sellisel juhul psüühilisi haigusi.

Kuid selle vastu saab midagi ette võtta, kuna tinnitus on nähtus, mis valearusaamise puhul võib osutuda depressiivseks.

Sel juhul on suur kasu tugigruppidest, kuid ka inimene ise peab osutama huvi oma toimetuleku vastu. Paljud on sellega toime tulnud. Vahel võtab see protsess kaua aega. Mõned on vaja ka professionaalset terapeutilist abi.

Halvemal juhul

Ärge sattuge paanikasse, kui teil tekib tinnitus! Kui järgmiseks hommikuks see ei ole kadunud, pöörduge kohe kõrvaarsti poole, kes teeb kindlaks, et tegemist ei ole mingi haigusnähtusega. Viivitamine võib muuta olukorra hullemaks ja halvemal juhul võib tuua kaasa kurdistumise.

Ära raiska aega

Korralikul ravil on üks reegel: "Mida varem, seda parem!" See suurendab teie võimalusi taastumiseks. Umbes 70% tinnitus all kannatajatest saab peale ravi oma eluga hakkama.

Soovitusi Saksa ekspertidelt

• Vahel on kasu haiguspuhusest või isegi lühiajalisest haiglasviibimisest. See võib kõrvaldada võimalikud stressinähtused.

• Positiivsed mõtted ja rahulik õhkkond võivad mõjuda soodsalt tinnituse ravile.

• Kõrvaarsti kõrval on soovitav konsulteerida ka teiste erialade arstidega, et välistada võimalikult palju tinnitust tekitavaid põhjuseid.

• Enamik põhjused tinnitus põhjus saab ravida ja täielikult.

• Tinnitus on healoomuline haigus, sellel ei ole tõsist ohtu elule.

Vene keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Minu Meniere

Käes oli 2004. aasta juulikuu. Suvi oli suurepärane ja kodus oli väike beebi. Kõik oli nii korras, kui veel olla võis. Ühel öösel vastu hommikut ärkasin selle peale, et magamistuba tundus pöörlevat ning ma ei suutnud püsida voodis. Ehmatasin tõsiselt. Kõigepealt tuli mõttesse, et nüüd on mul juhtunud ajuverejooks või midagi sellesarnast. Siis lisandus äge iiveldus ja ma pidin jõudma WC-sse. Tuikudes ja seintest kinni hoides suutsin sinna jõuda. Nüüd oli küll tunne, et hing läheb ...

Kui olin pikalt oksendanud, tuli ka minu mees kohale ja küsis ka kutsume kiirabi. Tavaliselt ma ei oleks sellega nõustunud, kuid kuna seekord oli mul nii hirmus tunne, lasin tal seda teha. Oodata tuli üsna kaua. Vahepeal olin pääsenud kuidagi tagasi voodisse. Olin väga nõrk. Enne kui kiirabi saabus, olin siiski natuke paremas olukorras ega oksendanud enam. Uuringute põhjal oletas üks kiirabitöötajatest, et tegemist on kõhuviirusega. Selle tõdemusega nad lahkusid.

Teadsin küll, et tegemist ei olnud kõhuhaigusega. Olen seda põdenud varemgi ja kunagi ei ole see esinenud sellisel kujul. Samal õhtupoolikul kordus kõik, õnneks siiski kergemal kujul. Seekord viis abikaasa mind tervisekeskusesse. Kuid mingit viga minus ei leitud. Haigushoogusid hakkas esinema nüüd juba tihti. Oli närvesööv, kuna ma ei teadnud, milles

on küsimus. Mida mul oli siiski viga, kuna tasakaalu mul suurt enam ei olnud. Lõpuks läksin meie küla ainsa eraarsti vastuvõtule, kes kahtlustas kohe Meniere`i haigust. Teiseks variandiks oli tasakaalunärvi põletik. See arst oli väga asjalik ja tutvus põhjalikult minu kaebustega. Lõpptulemusena saatis ta mind keskhaiglasse kuulmisosakonda. See oli 100 km kaugusel. Teekond oli pikk ja minu olukord üsna vilets. Takso viis mind kohale, kuna minu abikaasa ei pääsenud tulema oma töö pärast.

Keskhaigla arst oli ebasõbralik. Ta küsis minult üsna nõudlikul toonil, miks ma üldse olin tulnud sinna. Õnneks siiski sain loa tulla vastuvõtule ka ilma saatekirjata. Ja neid visiite tuli rohkelt. Minuga hakkas tegelema teine, palju sõbralikum arst, kellega sain hästi läbi.

Keskhaiglas tehti mulle palju uuringuid. Pead on uuritud eri meetoditega mitmel korral. On võetud ajuelektripilt. Mitmeid audiogramme. Ja magnettomograafia. Just viimane uuring paljastaski, et vasaku kõrva tasakaaluelund ei toimi absoluutselt. Minu isikliku raamatupidamise kohaselt olen käinud keskhaigla kõrrvakliinikus kaheteistkümne aasta jooksul 24 korda.

Meniere`i haiguse diagnoosimine on nn. Välistamismeetod, mille puhul jäetakse välja muud haigused, mis võivad esile kutsuda samasuguseid haigusnähtusi. Sümptomid räägivad palju kogenud arstile. Nüüd ole olukorras, kus minu ravimiks on Betaserc – ainuke ravim, millest menieerikule on abi. Olen kasutanud seda aastaid. Ja olen tänulik, et kõige suuremad haigushood on püsinud eemal. Tõsi küll, tasakaaluprobleemid on igapäevased. Ja väsimus viib mõnikord viimasegi jõuvaru. Õnneks võin minna keskhaiglasse alati, kui mul on selleks vajadust ilma, et peaksin selleks kerjama saatekirja oma tervisekeskusest.

Täna, 24.7.2016 käisin jälle apteegis Betaserci toomas. 100 tabletti 24 mg. 30. - 31.7. oli pisut hirmutav päev, kuna viisime kaubakoorma Turusse. Lõpptulemusena näitas mõõtja teekonnaks 840 km. Aga lõpp hea – kõik hea. Ehkki ööbisime ühes onnis Urjalas. Omalt poolt võin kinnitada, et omas voodis tuleb parim uni ja omas kodus on julgem tunne. Ma ei hooli pikkadest reisidest.

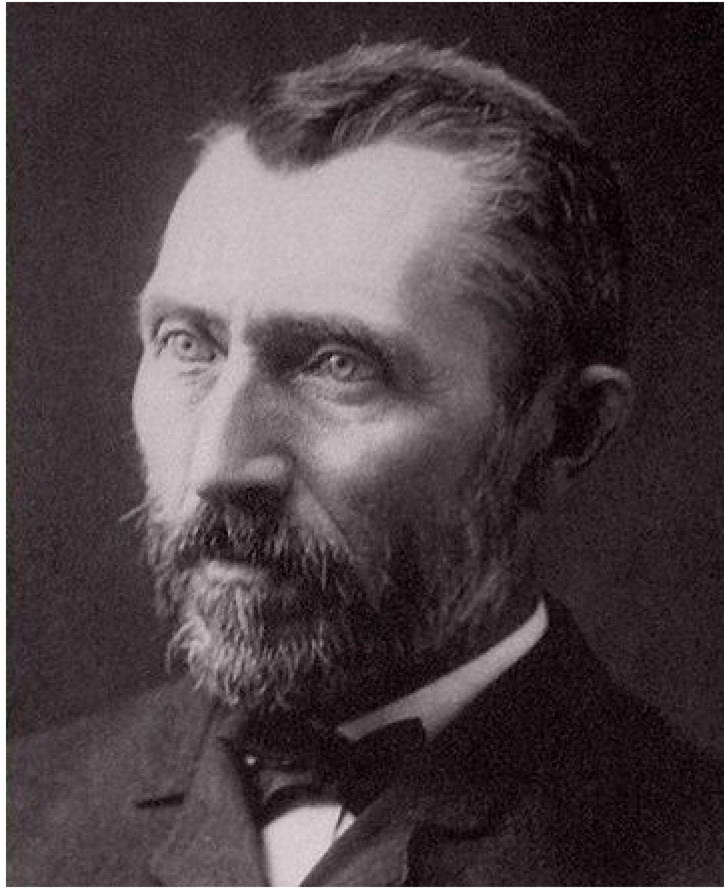
Meniere`i haigust põdevale on tähtis:

- - terved eluviisid ja hea füüsiline vorm
- -vähesoolane toit
- - piisav uni
- - stressi vältimine
- - tasakaaluharjutused
- - ravimiks- vajaduse korral kirurgilised sekkumised

http://www.suomenmeniereliitto.fi
Keski-Suomen keskussairaala,Terveyskirjasto

Soome keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Kuulsaid menieerikuid



Vincent Willem van Gogh oli hollandi maalikunstnik. Van Gogh oli postimpressionist. Kõik tema teosed valmisid kõigest 10 aasta jooksul. Tema loomingus on palju autoportreesid, maastikumaale, natüürmorte lilledega, portreesid ning maale küpressidest, viljaväljadest ja päevalilledest. Alguses oletati, et Vincent van Gogh põdes langetõbe, kuid täpsemal uurimisel tuli ilmsiks, et tegemist oli tüüpilise Meniere`i haigusega, millele viitasid nii ägedad pearinglused, kui ka lakkamatu tinnitus, mille tulemusena ta lõikas ise omal kõrva peast.

Sündmused

Loeng Tallinnas, Kristiine Pensionäride Päevakeskuses. Kõigepealt tutvustasin kokkutulnutele tinnitust. Kuulmisvahenditest räägib Kaarel Saluste



Ene Oga rääkis koosolijatele rehabilitatsioonist



Kokkutulek Tallinnas 10.detsembril

Kohtumine Raekoja platsil ja pärastine koosviibimine kohvikus Sesoon





Häid pühi ja head uut aasta





